



## 23: Odporność psychiczna w biznesie Małgorzata Henke

Słuchaj „Złapanych” i skorzystaj z oferty specjalnej dla słuchaczy podcastu

Potrzebujesz dedykowanej promocyjnej **strony www**? Możemy ją zrobić za Ciebie już od 890 zł netto z hostingiem i certyfikatem SSL w cenie. Szukasz ciekawej nazwy domeny dla swojego biznesu w promocyjnej cenie? Koniecznie sprawdź naszą ofertę:

<https://promocja.mserwis.pl/zlapaniwsiec/>

### Kompendium wiedzy od Małgorzaty Henke:

Blog “Strefa wiedzy”:

<http://malgorzatahenke.pl/blog/>

Test odporności – MTQ48:

<http://malgorzatahenke.pl/odpornosc-psychiczna/badanie-odpornosci-mtq48/>

Porady wideo “Jak menadżer zarządzający zespołem zdalnym może zadbać o zdrowie psychiczne pracowników?”:

[https://www.youtube.com/watch?v=jh3VvN\\_rZ8M](https://www.youtube.com/watch?v=jh3VvN_rZ8M)

Sposoby radzenia sobie ze stresem i presją w pracy:

<http://malgorzatahenke.pl/2019/10/12/jak-radzic-sobie-ze-stresem/>

<http://malgorzatahenke.pl/2020/03/29/jak-opanowac-stres/>

Sposoby na obniżenie stresu w sytuacjach kryzysowych (Uścisk Sarnoff, Technika STOP, Zarządzanie energią):

<http://malgorzatahenke.pl/2020/06/04/3-sposoby-na-stres-menedzera/>

Metody na odzyskiwanie energii:

<http://malgorzatahenke.pl/2019/02/11/energia-i-odpornosc-menedzera/>

Sposoby na budowanie odporności psychicznej w zespole:

<http://malgorzatahenke.pl/2021/01/12/8-zachowan-budujacych-odpornosc-psychiczna-w-zespolach-czyli-jak-madrze-wspierac-siebie-i-innych/>

<http://malgorzatahenke.pl/2020/06/28/jak-budowac-odpornosc-psychiczna-pracownikow-na-sytuacje-kryzysowe/>

<http://malgorzatahenke.pl/2020/04/28/zdrowie-psychiczne-pracownikow/>

Wzmacnianie odporności mózgu na stres:

<http://malgorzatahenke.pl/2020/03/13/jak-radzic-sobie-z-trudnymi-emocjami/>

## Szkolenia od Małgorzaty Henke:

Z zakresu odporności psychicznej:

<http://malgorzatahenke.pl/odpornosc-psychiczna-i-stres/>

Z zakresu poprawiania kompetencji menedżerskich:

<http://malgorzatahenke.pl/kompetencje-menedzerskie/>

Z zakresu efektywności osobistej:

<http://malgorzatahenke.pl/efektywnosc-osobista/>

Treningi po angielsku:

<http://malgorzatahenke.pl/trainings-in-english/>

Rozwój rezyliencji:

<http://malgorzatahenke.pl/odpornosc-psychiczna/rozwoj-odpornosci-psychicznej/>

## Webinary z Małgorzatą Henke:

Poświęcony odporności psychicznej:

<http://malgorzatahenke.pl/webinary-odpornosc-psychiczna/>

Energia osobista w pracy zdalnej:

<http://malgorzatahenke.pl/webinar-energia-osobista-pracy-zdalnej/>

Zdrowie psychiczne pracowników w niepewnych czasach:

<http://malgorzatahenke.pl/webinar-zdrowie-psychiczne-pracownikow/>

## Miejsca w sieci:

Profil na LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/in/ma%C5%82gorzata-henke/>

Strona Internetowa:

<http://malgorzatahenke.pl/>